>> https://www.youtube.com/live/M_F89Ylr3uE?si=sdrMFdPTvUgzKsvO

PHÁP ĐÀM KHOÁ THIỀN ĐẦU XUÂN - CHÙA QUANG PHÚC - HÀ NỘI

TÓM TẮT BÀI HỌC

tiếp và quá trình nhân quả cứ nối tiếp nhau như vậy. Một sự vật, hiện tượng như chúng ta quan sát thô thì hai nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt phát sinh ra một hay nhiều quả nhưng nếu quan sát tế thì mỗi một sự việc xảy ra gồm rất nhiều quá trình nhân quả nối tiếp nhau, liên tiếp nhau. Khi quý vị quan sát được sự thật các sự vật, hiện tượng phát sinh đều do hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt nó mới phát sinh một hay nhiều quả thì lúc đó cũng quan sát được sự thật là tất cả các sự vật và hiện tượng đều có tính chất vô thường, có nghĩa là do duyên mà phát sinh và cũng do duyên xúc mà diệt đi. Các pháp là vô thường có nghĩa là sinh lên rồi diệt đi, chỉ tồn tại một lần duy nhất không lặp lại lần thứ hai. Sinh lên rồi diệt đi, các pháp sinh lên, trước khi sinh nó không ở đâu cả và sau khi diệt đi nó cũng không đi về đâu cả, đó là nghĩa vô thường. Tính chất thứ hai là các pháp do duyên khởi cho nên nó vô chủ, vô sở hữu có nghĩa là không có một cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu của pháp đó, cũng đồng nghĩa là không có cái ta, cái tôi, cái bản ngã của ông A, bà B nào là chủ nhân, chủ sở hữu của các pháp, có nghĩa là các pháp là vô ngã. Đây là trí tuệ về Duyên khởi, rất là quan trọng, là nền tảng của toàn bộ hiểu biết đúng sự thật của toàn bộ giáo lý Phật. Buổi chiều, nghe giảng về bài kinh Nhất dạ hiền giả để quý vị hiểu rằng đối với lộ trình tâm Bát Tà đạo do có tham, có sân, có si cho nên đời sống đó hoặc là truy tìm quá khứ hoặc là ước vọng tương lai hoặc là đắm chìm trong hiện tại. Nghĩa là với những đối tượng dễ chịu và khó chịu thì tham, sân đối với đối tượng đó cho nên bị cuốn hút vào đối tượng đó, đắm chìm trong các đối tượng đó, gọi là đắm chìm trong hiện tại; còn những đối tượng trung tính thì tâm si khởi lên đi tìm kiếm những đối tượng dễ chịu trong quá khứ, gọi là truy tìm quá khứ hoặc là tìm kiếm những đối tượng dễ chịu trong tương lai, gọi là ước vọng tương lai. Lộ trình tâm Bát Tà đạo có lối sống là truy tìm quá khứ hoặc là ước vọng tương lai hoặc là đắm chìm trong hiện tại, còn khi quý vị tu tập Bát Chánh đạo thì kinh nghiệm là không có tham, không có sân, không có si cho nên không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, cũng không đắm chìm trong hiện tại mà tuệ quán các pháp đang có mặt, đang hiện hữu. Đó là quý vị an trú tâm thấy gọi là tỉnh giác và an trú tâm biết Chánh kiến gọi là Tuệ quán.

Bây giờ tôi sẽ trả lời các câu hỏi mà quý vị đã gửi cho Ban tổ chức.

TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1

Kính bạch Sư, khi con tọa thiền, lúc đầu con chú tâm vào hơi thở, răng lưỡi sau đó có cảm giác tự nhiên toàn thân con thấy trống không, chẳng có gì, chỉ ghi nhận cảm giác nhưng đột nhiên con muốn thay đổi tư thế cho thoải mái do bị mỏi lưng, vai hơi đau thì đó có gọi là cảm giác vi tế của tà định không ạ? Con xin cảm ơn Sư.

Trả lời

Khi thực hành thì quý vị ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy… theo nhịp thở, lúc đó kinh nghiệm được cái thấy xuất hiện ở đâu thì có sự chú tâm ở đó. Cái thấy diễn ra từ đối tượng này sang đối tượng khác thì sự chú tâm cũng tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác. Lưu ý là quý vị chỉ tập trung vào cảm giác răng lưỡi chứ đừng tập trung vào hơi thở! Quý vị thực hành như vậy là đúng rồi. Khi muốn thay đổi tư thế cho thoải mái do bị mỏi lưng, hơi đau vai… nhưng quý vị vẫn thấy rõ các cảm giác đó mà không có suy nghĩ gì, lúc đó vẫn nhất tâm, quý vị không phân tâm cho nên lúc đó vẫn là chánh định chứ không phải là tà định. Khi đổi tư thế một chút nhưng quý vị vẫn chú tâm quán sát các cảm giác đó mà không khởi lên suy nghĩ gì, không phân tâm thì lúc đó là vẫn thực hành tốt chứ không phải chỉ khi quý vị ngồi im thì lúc đó mới là chánh định còn chuyển động là tà định. Chuyển động mà suy nghĩ đến nó, suy nghĩ đến chuyện khác thì lúc đó là tà niệm khởi lên. Chuyển động mà quý vị chỉ chú tâm quan sát thôi, chỉ thấy các cảm giác chuyển động đó thôi mà không suy nghĩ thì lúc đó là thực hành đúng, lúc đó vẫn là chánh định. Cho nên không phải là chỉ tọa thiền mà thiền hành, quý vị ngậm chặt răng lưỡi rồi nắm chặt hai ngón tay cái, đi tự nhiên như nhiên rồi nhắc thầm thấy, thấy, thấy… hoặc thêm chữ là thấy rõ, thấy rõ… Mọi sinh hoạt quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm thấy, thấy… nhưng cũng có thể lựa chọn là thấy rõ, thấy rõ… Dùng từ thấy, thấy… hoặc thấy rõ, thấy rõ… cũng đều được cả theo nhịp thở, theo nhịp đi, theo nhịp làm việc… Đặc biệt là khi làm các công việc, quý vị thêm từ là thấy rõ, thấy rõ… thì sự chú tâm nó mạnh hơn nữa.

Câu 2

Con xin hỏi thêm: Mong sư giúp con phân biệt được thế nào là trạng thái trống rỗng, trung tính không vui không buồn và vô cảm ạ. Mong Sư khai thị giúp con hiểu rõ.

Trả lời

Quý vị thực hành đúng khi nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm thấy, thấy… để kinh nghiệm được có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác và do vậy, quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy mà không có suy nghĩ. Đó là cái tâm biết trực tiếp giác quan phải không ạ! Và quý vị học rồi: cái thấy thuần túy mà không có suy nghĩ gọi là tỉnh giác. Quý vị kinh nghiệm được, an trú được cái thấy thuần túy, thấy mà không có suy

nghĩ, thấy mà không có nhận xét đánh giá đối tượng, có nghĩa là tách cái thấy ra khỏi cái biết, chỉ có cái thấy thôi không có cái biết đối tượng đó là cái gì tính chất ra sao. Quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy đó và cái thấy thuần túy như vậy thuật ngữ Phật học gọi là tỉnh giác. Khi quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy thì rõ ràng là thấy mà không có suy nghĩ, lúc đó đầu óc trống rỗng, trống không và quý vị kinh nghiệm là không vui không buồn vì đối tượng nào cả. Những đối tượng được nhìn thấy, được nghe thấy, được cảm nhận thấy chỉ là cái thấy thôi. Thấy mà không có suy nghĩ gọi là tỉnh giác thì quý vị kinh nghiệm được lúc đó không có tham, sân, si với các đối tượng và khi mà không có tham, sân, si thì cũng kinh nghiệm là không có vui, không có buồn vì các đối tượng đó. Và khi mà không có vui, buồn vì các đối tượng, quý vị kinh nghiệm cái không đó thì gọi là kinh nghiệm khổ diệt hay gọi là kinh nghiệm Niết bàn. Đây là quý vị thực hành chánh niệm về thân, thực hành sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân từ đối tượng này sang đối tượng khác để kinh nghiệm cái thấy thuần túy gọi là tỉnh giác, và với cái thấy thuần túy thì kinh nghiệm không có tham, sân, si với đối tượng nào, và lúc đó kinh nghiệm là không có vui, buồn, không có khổ, vui với các đối tượng nên kinh nghiệm đó gọi là kinh nghiệm khổ diệt hay kinh nghiệm Niết bàn. Đó chính là quý vị kinh nghiệm chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Cái trạng thái trống rỗng này: đầu óc trống rỗng, trống không; trống rỗng cái vui, cái buồn đối với các đối tượng thực tại cho nên trống rỗng cả khổ cả vui, cái không đó gọi là kinh nghiệm khổ diệt hay kinh nghiệm Niết Bàn thì quý vị phải là nhớ kỹ cái đó. Cái trống không, trống rỗng này khác hẳn với cái mà người ta gọi là vô cảm. Quý vị thấy trên lộ trình tâm Bát Tà đạo thì có thích, có ghét đối tượng, khi thích đối tượng nào thì vui với đối tượng đó, khi ghét đối tượng nào thì khổ vì đối tượng đó. Đối với lộ trình tâm Bát Tà đạo thì có vui, có buồn hay là có khổ, có vui với các đối tượng còn trên Bát Chánh Đạo không có khổ, không có vui, không có buồn, không có vui với đối tượng nào nên nó trống rỗng cái buồn, vui đó. Trên Bát Tà đạo có vui, có khổ vì có thích, có ghét thì có vui, có khổ mà trên Bát Chánh Đạo không có thích, không có ghét thì không có vui, không có khổ. Trên Bát Tà đạo có những đối tượng mà dễ chịu thì thích cho nên vui vì nó, những cái đối tượng khó chịu thì ghét cho nên khổ vì nó, đó là trạng thái có vui, có buồn hay là có khổ, có vui nhưng trên Bát Tà đạo không phải chỉ có hai đối tượng dễ chịu và khó chịu mà còn có đối tượng thứ ba là trung tính. Khi đối tượng dễ chịu thì thì thích và đối tượng khó chịu thì ghét, cái thích, ghét đó gọi là tình cảm nhưng những đối tượng trung tính thì không thích không ghét mà không để ý đến nó. Tâm si lúc đó khởi lên tìm kiếm một đối tượng dễ chịu ở quá khứ hoặc một đối tượng dễ chịu ở tương lai để thay thế cái đối tượng trung tính trong hiện tại đó. Quý vị thấy cái thái độ, cái tâm si đối với đối tượng trung tính đó chính là ngó lơ đối tượng đó, không để ý đến đối tượng đó và chính cái ngó lơ đó, không để ý đến đối tượng trung tính đó thực chất là vô cảm. Quý vị phải hiểu từ vô cảm diễn đạt thái độ của tâm là cái tâm si đối với đối tượng trung tính. Bát Tà đạo thì dễ chịu thì thích, khó chịu thì

ghét, còn trung tính thì ngó lơ, không để ý đến mà đi tìm kiếm một đối tượng khác để thay thế nó, thái độ đó gọi là vô cảm nên quý vị hiểu vô cảm là ở trên Bát Tà đạo. Khi mà Bát Chánh đạo thì nhìn thấy, nghe thấy, cảm nhận thấy các đối tượng đó nhưng không có thích, không có ghét với đối tượng nào cả. Cả ba đối tượng dễ chịu, khó chịu, trung tính đều bình đẳng, không thích, không chán, không ghét đối tượng nào cả thì đó không phải là vô cảm. Quý vị phân biệt trạng thái trống không, không khổ, không vui trên Bát Chánh đạo hoàn toàn không phải là vô cảm, vô cảm là thái độ tâm si trên Bát Tà đạo.

Câu 3

Con xin hỏi, lúc tỉnh táo con tu hướng tâm: 1. siết chặt răng lưỡi, 2. quán sát cảm giác trên thân, con làm lúc nhớ lúc quên nhưng vẫn biết và kiểm soát được suy nghĩ. Có hai tình huống con thường gặp là lúc hôn trầm con hay bắt gặp sự suy nghĩ nó tự động diễn ra và lúc ngủ thì con thức giấc thỉnh thoảng lại bắt gặp sự suy nghĩ đó nó tự động diễn ra. Như vậy có gì bất bình thường không ạ? Làm cách nào để khắc phục? Con cảm ơn Sư.

Trả lời

Quý vị thực hành rèn luyện trí nhớ: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhớ là nhắc thầm thấy, thấy… theo nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc. Nhắc thầm đó để nhớ là chỉ thấy thôi, thấy từ đối tượng này sang đối tượng khác một cách tự động. Khi nhắc thầm như vậy, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhắc thầm thấy, thấy… như vậy thì thấy cái gì là tự động có chú tâm vào đối tượng đó. Quý vị phải thực hành, nếu thực hành cho đúng: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm thấy, thấy… theo nhịp thở hoặc nhịp đi hoặc nhịp làm việc thì quý vị kinh nghiệm được chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ. Quý vị kinh nghiệm được thấy mà không suy nghĩ tức là kinh nghiệm an trú được tỉnh giác để kinh nghiệm với cái thấy thuần túy hay tỉnh giác đó thì không có tham, sân, si với đối tượng, không có khổ, vui với đối tượng nào. Đó là cách thực hành và kết quả của sự thực hành mà quý vị kinh nghiệm chứ ở đây quý vị thực hành không phải là để kiểm soát suy nghĩ. Quý vị học sáng nay bài Lý duyên khởi nói rằng tất cả các sự vật, hiện tượng là vô chủ, vô sở hữu, không thể nào làm chủ, điều khiển được nó. Cho nên, quý vị dùng từ 'kiểm soát suy nghĩ' tức là đã vi phạm tính chất sự thực là vô chủ, vô sở hữu. Quý vị không kiểm soát được suy nghĩ, nó khởi lên theo quy luật duyên khởi, không ai làm chủ, không ai kiểm soát được cả. Ở đây, quý vị thực hành để kinh nghiệm là không có suy nghĩ chứ không phải quý vị thực hành để kiểm soát suy nghĩ. Quý vị thực hành để với chánh niệm về thân quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, quý vị kinh nghiệm là thấy cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cảm giác răng lưỡi, cảm giác chuyển động của thân rồi cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh… Quý vị thấy chỉ thấy thôi mà không suy nghĩ để kinh nghiệm được là cái biết do suy nghĩ mà khởi lên. Lúc kinh nghiệm chỉ thấy thôi mà không có suy nghĩ thì quý vị hiểu là đã tách cái thấy ra khỏi cái biết,

chỉ có cái thấy khởi lên thôi, cái biết không khởi lên và mục đích là để hiểu rằng cái thấy vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt đó không phát sinh tham, sân, si, không phát sinh sầu, bi, khổ, não. Quý vị phải hiểu mục đích của việc thực hành chánh niệm về thân là như vậy chứ không phải là để kiểm soát suy nghĩ. Quý vị thực hành cho đúng thì kinh nghiệm là không có suy nghĩ, gần như là không có suy nghĩ mà chủ yếu là cái thấy thuần túy các đối tượng thực tại thôi. Cho nên phải thực hành cho đúng để quý vị kinh nghiệm vắng lặng mọi suy nghĩ, đương nhiên là có những suy nghĩ nó chạy ngầm nhưng những suy nghĩ đó không phải là suy nghĩ về các đối tượng thực tại. Quý vị phải hiểu mục đích để thực hành cho đúng và thực hành đúng thì kinh nghiệm được là không có suy nghĩ chứ không phải là quý vị thực hành để kiểm soát suy nghĩ. Quý vị phải thực hành cho đúng hai việc: thứ nhất là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, thứ hai là nhớ đến nhắc thầm thấy, thấy… hoặc là thấy rõ, thấy rõ… theo nhịp và sự thực hành của quý vị là rèn luyện trí nhớ chánh-Chánh niệm. Thực hành chánh niệm mà nghĩa tiếng Việt là rèn luyện trí nhớ chánh, cụ thể là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nhắc thầm thấy, thấy… hoặc thấy rõ, thấy rõ… theo nhịp. Quý vị mà quên một trong hai cái đó thì suy nghĩ sẽ khởi lên cho nên không phải là quý vị thực hành để kiểm soát suy nghĩ đâu mà thực hành để kinh nghiệm là không có suy nghĩ, thấy mà không có suy nghĩ.

Câu 4

Sư cho con tham vấn về vấn đề siết chặt răng lưỡi. Con có đi qua nhiều vị thầy dạy thiền Tứ niệm xứ: có người thì quán sát khí ra vào ở phần mũi để định, có người quán sát khí phồng xẹp ở phần bụng, có người quán khí ở mũi, bụng nhưng có kèm đặt răng lưỡi và họng để kết nối mạch Nhâm với mặt Đốc tức đường khí âm với đường khí dương theo đông y. Vậy thầy cho con hỏi phần chiết chặt răng lưỡi thầy đưa vào định có cùng lý do kết nối âm dương, tăng cảm giác hay còn có tác dụng sâu xa gì khác không ạ?

Trả lời

Rất nhiều người mắc vào cái suy nghĩ này, tìm hiểu là tại làm sao phải thực hành như vậy? và khi quý vị đi tìm câu trả lời thì làm sao mà thực hành được! Quý vị sẽ bị những ý nghĩ đó, những tư tưởng chi phối thì làm sao mà thực hành để kinh nghiệm cái thấy thuần túy được! Quý vị đừng bao giờ đặt câu hỏi khi thực hành như thế này, đặc biệt là phần quán thân. Quý vị nghe như thế nào thì thực hành đúng như vậy thôi, lúc đó sẽ vào định chứ còn khởi lên là tại sao lại như thế? tại sao lại phải ngậm chặt răng lưỡi? nó có giống với chỗ khác? khác nhau như thế nào? quý vị sẽ bị những cái ý nghĩ đó, những tư tưởng đó chi phối và như vậy là phân tâm rồi, làm sao mà thực hành được. Thực hành này để chấm dứt suy nghĩ. Vì vậy, quý vị nghe như thế nào, hướng dẫn như thế nào thì quý vị thực hành đúng như vậy thôi và hướng dẫn ở đây

là quý vị chỉ thực hành rèn luyện trí nhớ: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm là thấy, thấy… theo nhịp thở, nhịp đi hay nhịp làm việc.

Rất nhiều người đã chia sẻ trải nghiệm là đến đây nghe Sư hướng dẫn như thế nào thì thực hành như vậy là đạt được kết quả liền. Lúc đó kinh nghiệm được là chỉ thấy thôi mà không có suy nghĩ và khi thấy mà không có suy nghĩ thì lúc đó kinh nghiệm là không có thích, không có chán, không có ghét đối tượng nào. Khi không có thích, chán, ghét tức là không có tham, sân, si thì lúc đó cũng không có khổ, vui với bất kỳ đối tượng nào, lúc đó là trạng thái tâm trống rỗng, trống không.

Vì vậy, quý vị phải từ bỏ những câu hỏi đó thì mới thực hành được. Vấn đề là nếu như quý vị đi tìm kiếm những câu trả lời đó sẽ không thực hành được, sẽ không kinh nghiệm được sự chú tâm liên tục phát sinh Chánh định: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hay tứ thiền, không kinh nghiệm được cái thấy thuần túy gọi là Tỉnh giác rồi không kinh nghiệm được là không có tham, sân, si, không có khổ. Cho nên, những kiến thức mà quý vị đã học, những phương pháp mà quý vị đã tiếp thu trước đây, quý vị bỏ qua một bên, quý vị nghe như thế nào thì thực hành như vậy thôi quý vị mới thấy là ở đây rất khác. Tất cả Bắc tông hay Nam tông chỗ nào cũng nói là chú tâm vào hơi thở để thấy hơi thở còn quý vị đến đây học, đầu tiên là quý vị đã hiểu là không thể thấy hơi thở được mà chỉ thấy cái cảm giác thở vô, thở ra chứ không thể thấy hơi thở vì hơi thở là vật chất. Không ai có thể thấy được gió cả, có cố gắng bao nhiêu để mà thấy được hơi thở vô, hơi thở ra, hơi thở chỗ nào thì đó lại là tà kiến, là vọng tưởng không bao giờ thấy được. Quý vị học ở đây là sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sinh sáu loại cảm giác và đồng thời phát sinh cái Thấy thấy cảm giác. Ở đây, quý vị chú tâm để thấy rõ cái cảm giác thở vô, cảm giác thở ra chứ không phải là thấy hơi thở vô, hơi thở ra. Quý vị thực hành trên cái sự thật đó cho nên nó khác. Vì vậy, quý vị bỏ ra ngoài mọi kiến thức, mọi cách thực hành đã tiếp thu trước đây rồi thực hành cho đúng sẽ kinh nghiệm được kết quả ngay và từ đó có kết quả rồi thì mới so sánh với các phương pháp cũ. Đặc biệt, cho dù là Bắc Tông hay Nam Tông thì chỉ có sự chú tâm tập trung vào đối tượng thôi: tập trung vào nhân trung hoặc tập trung vào phồng xẹp hoặc tập trung vào đếm hơi thở, chỉ có sự chú tâm liên tục tập trung vào đối tượng. Sự chú tâm liên tục mà tập trung vào đối tượng đó mới phát sinh căng thẳng, mệt mỏi, chán chường… còn ở đây quý vị được hướng dẫn chú tâm liên tục nhưng không tập trung vào đối tượng nào. Tuy sơ thiền có hai loại chú tâm: có tầm, có tứ và không tầm, không tứ nhưng không tập trung vào một đối tượng duy nhất mà chú tâm xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác. Chú tâm liên tục không tập trung có điểm khác biệt ở đây, quý vị thực hành sẽ kinh nghiệm được định.

Câu 5

Khi con rơi vào trạng thái định sâu, hơi thở rất chậm đôi lúc ngừng thở, thỉnh thoảng chỉ hít lên vài cái, cơ thể rơi vào buông lỏng, kèm theo đó răng lại không còn xiết chặt mà trở về trạng thái tự nhiên. Vậy con có thực hành sai không? có phải quay về xiết chặt răng lưỡi không?

Trả lời

Quý vị cảm nhận là hơi thở chậm, đôi lúc đôi lúc ngưng thở? Không phải là ngưng thở mà là cảm giác thở vô, thở ra nó nhẹ, nó vi tế không cảm nhận được chứ không phải là không thở. Nếu ở trạng thái đó mà quý vị không phân tâm, vẫn chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác mà không nghĩ gì cả, không phân tâm thì cho dù răng không xiết chặt nữa thì vẫn đúng. Trường hợp quý vị quên chết chặt răng lưỡi rồi bắt đầu khởi lên nghĩ đến chuyện này, chuyện kia, lúc có suy nghĩ thì biết có suy nghĩ, lúc đó là phân tâm thì quý vị biết. Còn như quý vị không suy nghĩ gì, chỉ thấy thôi, không phân tâm thì lúc đó răng lưỡi tự nhiên, không xiết chặt cũng chẳng sao cả nhưng thường để đạt được định cao thì quý vị phải tăng cường xiết chặt răng lưỡi thêm một chút. Lên tam thiền, tứ thiền thì cảm giác răng lưỡi phải thật sự nổi trội, lúc đó chú tâm nó đan xen với cảm giác pháp trần trước mặt, với cảm giác răng lưỡi còn những cảm giác từ cổ trở xuống nó nhẹ, vi tế. Cho nên, nếu quý vị tăng cường cảm giác răng lưỡi thì lúc đó định nó dễ dàng, mạnh hơn bởi vì chúng ta tạo ra một cảm giác nổi trội ở răng lưỡi để chú tâm tự động xảy ra ở chỗ đó.

Câu 6

Khi định sâu, con nghe được các âm thanh và hình như tiếng vo ve, tiếng sóng não phát ra từ não phải qua lỗ tai phải; một thời gian các âm thanh này lan qua phần não trái qua tai trái. Lúc đó con nên làm gì? nhiều người nói đó là ảo giác nhưng khi mở mắt con vẫn nghe có luồng âm thanh đó phát rần rần cả đêm, làm con không ngủ được.

Trả lời

Quý vị thực hành để kinh nghiệm được cái thấy thuần túy cho nên phải hiểu rằng khi các cảm giác đó khởi lên như vậy, quý vị chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ và thậm chí quý vị nhắc thầm là thấy, thấy… hoặc là thấy rõ, thấy rõ… Thỉnh thoảng quý vị khởi lên là thấy chỉ thấy thôi và nhắc thầm 'chỉ thấy thôi' thì lúc đó sẽ kinh nghiệm là chỉ thấy thôi mà không suy nghĩ, không tìm hiểu cái đó là cái gì? nó tốt hay là nó xấu? Khi quý vị khởi lên suy nghĩ cái này là cái gì? nó tốt không? nó xấu không? tức là tà niệm đã khởi lên rồi, lúc đó là bị cuốn theo nó rồi! Quý vị thực hành với chánh niệm về thân, mục đích để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ. Nếu quý vị đang quán thân, lúc những cảm giác đó rất là nổi trội thì sự chú tâm tự động khởi lên và quý vị khởi nhắc thầm thấy rõ, thấy rõ… thì lúc đó chỉ thấy rõ thôi, thấy mà không suy nghĩ về các đối tượng đó là cái gì, lúc đó quý

vị an trú tỉnh giác không có tham sân si với đối tượng, không có khổ vui vì các đối tượng đó. Quý vị lưu ý bất kỳ cái gì xuất hiện, quen thuộc hay lạ lẫm, nó như thế nào thì quý vị cũng chỉ thấy thôi, không suy nghĩ với nó là đúng còn nói rằng cái này là cái gì? do đâu mà phát sinh? thì là chưa đúng.

Hôm nay quý vị chuyển sang quán thọ-quán cảm giác nơi cảm giác thì khi những đối tượng đó xuất hiện, cái Thấy thấy đối tượng rồi tiếp đó, nếu trí nhớ của quý vị đang rèn luyện là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát cảm giác nơi cảm giác, nhớ đến đối tượng đó là cảm giác thì lúc đó ý thức-cái biết Chánh kiến sẽ khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác. Lúc đó, quý vị cũng kinh nghiệm được là lộ trình tâm chỉ dừng lại cái biết Chánh kiến: biết các đối tượng đó là cảm giác, nó là tâm chứ không phải là vật. Khi cái biết ý thức Chánh kiến khởi lên biết cái đối tượng đó là cảm giác, dừng lại đó và giải thoát, không có suy nghĩ tiếp về đối tượng đó là cái gì? vì câu trả lời đối tượng đó là cảm giác, là tâm chứ không phải là vật rồi. Vì vậy, khi quý vị quán Thọ, đối tượng nào thấy: nhìn thấy, nghe thấy, cảm nhận thấy bất kỳ một cái đối tượng nào thì cái biết Chánh kiến sẽ tự động khởi lên biết cái đối tượng đó là cảm giác. Rồi quý vị có thể đi sâu phân biệt cảm giác đó là cảm giác pháp trần hay là cảm giác xúc chạm hay là cảm giác âm thanh v.v… Rồi quý vị có thể quán duyên khởi của cảm giác đó thì sẽ tự mình giải quyết được vấn đề.

Hôm nay bắt đầu quán cảm giác, quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên cảm giác, cảm giác… theo nhịp thở, lúc bắt gặp đối tượng nổi trội nào thì hai từ 'cảm giác' tự ứng với đối tượng nổi trội đó. Quý vị để tự nhiên chứ không tìm kiếm cái đối tượng nổi trội nào cả, cái biết Chánh kiến sẽ tự động khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác. Bây giờ, quý vị có thể bổ sung ngay trong khóa này cái từ 'là cảm giác' chứ không dừng lại như trước kia quý vị khởi lên cảm giác, cảm giác… thì bây giờ thêm từ là cảm giác, là cảm giác… Thêm từ 'là' để khẳng định đối tượng đó là cảm giác, đó là câu trả lời đối tượng đó là cái gì? và từ 'là cảm giác' khẳng định đối tượng đó là cảm giác và nhấn mạnh là cảm giác thì cũng thay đổi nhận thức của quý vị cái đối tượng đó là cảm giác chứ không phải 'là thân thể' hay 'là vật chất' như trước mà tà kiến khởi lên. Cho nên xin lưu ý quý vị có thể thêm từ 'là cảm giác' khi quán cảm giác thì rõ ràng hơn, dễ hơn và liên tục hơn. Quý vị cứ để tự nhiên như nhiên, lúc bắt gặp đối tượng nào nổi trội thì cái biết Chánh kiến tự động khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác, quý vị thêm từ 'là cảm giác' vào. Đối với quán thân, quý vị nhắc thầm thấy, thấy… hoặc bây giờ thêm từ thấy rõ, thấy rõ… còn khi quán cảm giác thì thêm từ 'là cảm giác' khi ngồi thiền. Khi đi hoặc làm việc, quán cảm giác thì quý vị có thể dùng từ thấy rõ cảm giác, thấy rõ cảm giác… để nhấn mạnh thêm, để thực hành cho dễ hơn, liên tục hơn. Vì vậy, quý vị dùng những từ ‘thấy’ hay ‘thấy rõ’ hay ‘thấy rõ cảm giác’ trong sinh hoạt: khi quán thân thì dùng ‘thấy’ hoặc ‘thấy rõ’, khi quán thọ thì dùng ‘thấy rõ cảm giác’ hay ‘là cảm giác’ để khẳng định cái đối tượng đó là

cảm giác. Có thể mô tả như vậy để truyền thông nhưng quý vị thực hành là khi xuất hiện những đối tượng, cái thấy tự động thấy đối tượng và cái biết Chánh kiến, nếu trí nhớ của quý vị tốt, sẽ tự động khởi lên biết cái đối tượng được thấy đó là cảm giác.

Câu 7

Khi con định sâu, có những làn sóng với cường độ rung động rất mạnh, càng ngày càng có cường độ tăng dần, theo quỹ đạo hình sin: tăng rồi ngưng rồi tăng mạnh dần lên, tầm bốn lần thì biến mất; các sóng này đi vào tim con, tim đập rất nhanh, mạnh muốn rớt ra ngoài, con cảm thấy cảm giác sợ hãi xuất hiện; toàn bộ cảm giác trên thân nổi lên, con cố gắng quay lại hơi thở để giữ sự bình thản, để vượt qua; con có thử mở mắt thì chúng vẫn diễn ra. Thầy có thể giải thích một cách khoa học về các hiện tượng đó cho con không? Đôi khi cũng có các tia sáng xẹt qua phải của con? Dạ, con cảm ơn Sư.

Trả lời

Vấn đề quý vị đặt ra không cần phải tìm hiểu kỹ càng hiện tượng đó là cái gì? xuất phát từ đâu? mà quý vị quán những đối tượng đó là cảm giác, là cảm giác… thì sẽ không rơi vào sợ hãi, không rơi vào những xúc động mạnh như vậy. Quý vị phải hiểu rằng khi thực hành để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, quý vị cũng đối mặt được với những cái cảm giác trung bình và tương đối một chút, kinh nghiệm rằng bình thản đối với những đối tượng đó; nhưng những đối tượng mạnh, những cảm giác mạnh khốc liệt thì quý vị quán cảm giác mới bình thản được với nó. Trong những trường hợp như vậy, nếu quý vị khởi lên là thấy rồi có cả hai cái tâm: tâm thấy và tâm biết, tâm thấy là tâm biết trực tiếp giác quan còn tâm biết chính là ý thức. Thế thì, khi xuất hiện những cái hiện tượng đó, nếu quý vị ngậm chặt răng lưỡi và thấy các đối tượng nổi trội như vậy thì lập tức tự động chú tâm vào đó rồi thấy đối tượng đó rõ ràng và tiếp đến cái biết Chánh kiến khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác thì sẽ kinh nghiệm bình thản với các cảm giác đó. Không thực hành được thì khi những cái đó nó khởi lên là quý vị sợ hãi, tà niệm khởi lên suy nghĩ cái đó là cái gì? rồi đáng sợ v.v… xuất hiện sợ hãi, khổ sở vì nó. Cho nên, trong những trường hợp khốc liệt thì chỉ quán cảm giác, đối tượng đó là cảm giác, là cảm giác… lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được rằng những cái cảm giác đó không khủng khiếp như trước và kinh nghiệm bình thản với các cảm giác đó, không còn sợ hãi đối với các cảm giác đó. Rất nhiều người kinh nghiệm quán thọ-quán cảm giác vượt qua những cảm thọ khốc liệt. Đối với những cảm thọ khốc liệt thì chỉ có quán cảm giác mới bình thản được với nó.

Nhiều người cảm nhận cảm giác khốc liệt khủng khiếp khi bị bóng đè, tuy là đã tỉnh rồi nhưng không thể nào vùng dậy được, rất khủng khiếp. Những người đã học phương pháp này, trước kia dùng chữ ‘thọ’ thì khi có cảm giác như vậy, thấy các cảm giác như vậy thì họ khởi lên thọ, thọ, thọ… hay bây

giờ là cảm giác, cảm giác, cảm giác… thì những cảm giác đó chấm dứt ngay. Cho nên quý vị phải thực hành quán cảm giác cho thành tựu để mình có thể bình thản với mọi cảm giác khốc liệt, nên dùng thêm từ là cảm giác, là cảm giác… để khẳng định đối tượng đó là cảm giác, nó là tâm chứ không phải là vật.

Câu 8

Vấn đề sử dụng bồ đoàn khi thiền: Đây là lần đầu tiên con hành thiền mà không sử dụng bồ đoàn kèm theo đệm lót, chỉ dùng một miếng thảm nhỏ do thầy nói ngồi như vậy tốt hơn nên con thử; con thấy lưng bị chùng xuống hơn, mau mỏi chân hơn, khó định hơn. Con là người rất yêu thích lối tu học tối giản nhưng vẫn chưa rõ việc ngồi không bồ đoàn như vậy tốt hơn ở điểm nào vì đức Phật cũng có dùng đệm lót lá cỏ bồ đề để có sự êm mới ngồi được lâu?

Trả lời

Trước tiên, nói vấn đề không quan trọng: Quý vị dùng 'lối sống tối giản' là một từ rất là 'hot' hiện nay chủ trương lối sống tối giản nhưng ở đây, cái quý vị thực hành không phải là thực hành lối sống tối giản đâu! Không phải là thực hành lối sống tối giản mà thực hành lối sống thích nghi, thích nghi với mọi hoàn cảnh chứ không phải chủ trương là sống tối giản, bỏ đi những tiện nghi. Thói quen của nhiều người ngồi trên một cái cái gối kê mông rất phổ biến, đương nhiên là giúp cho người ta ngồi thẳng lưng và ngồi thẳng lưng lúc đầu rất dễ chịu nhưng bất cập của nó là nhanh dẫn đến hôn trầm vì ngồi như vậy làm giảm cái tâm hành tích cực. Thứ hai, nó tạo ra một chỗ tê ở nơi đùi vì chỗ đó có tiếp giáp giữa có gối và không gối. Khi ngồi trên sàn hoàn toàn thì phẳng nên là không có cái cấn đó cho nên cái tê chân ít hơn. Nếu đã quen mà thấy khó thì quý vị hạ cái đệm (gối) đó từ từ, đầu tiên hạ xuống một nửa ngồi cho quen thuộc rồi tiếp đến hạ thêm một nửa nữa, lúc cái đệm rất mỏng rồi thì một thời gian là bỏ được.

Ngồi mà cong lưng xuống cũng một vấn đề: thí dụ những người tu tập theo cách thức chú tâm vào phồng, xẹp bụng thì rất nhiều người ngồi một lúc là còng lưng xuống, thậm chí là cúi sát đầu xuống phía trước, xuống đất nữa cho nên cong hoàn toàn, không thẳng lưng được. Giáo pháp này, sự thực hành chỉ nói gọn trong một câu thôi: "Ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt" cho nên lưng thẳng là rất quan trọng. Quý vị ngồi mà cong lưng xuống là chưa được, phải thẳng lưng lên và biểu hiện của vào định là thẳng lưng. Không bao giờ vào định mà không thẳng lưng cả cho nên khi đạt được định là lưng thẳng. Vậy vấn đề mà quý vị sẽ thấy là phải chú tâm vào cảm giác thở vô, thở ra: nếu quý vị cảm nhận, cảm thấy cái cảm giác thở vô, cảm giác thở ra là phồng, xẹp bụng thì đó chính là cảm giác thở vô, thở ra biểu hiện bằng cảm giác phồng, xẹp bụng. Bắt đầu, khi quý vị ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy… thì lúc đó có sự chú tâm cảm giác răng lưỡi

rồi các cái khác theo nhịp thở và nhịp thở lúc đó là cảm nhận cảm giác thở vô, thở ra ở bụng, nếu tiếp tục như vậy rất lâu và hướng đến đó thì sẽ cong lưng. Cho nên, quý vị cứ để tự nhiên, một lúc sau là cảm giác thở vô, thở ra, nhịp thở thì có thể kinh nghiệm cảm giác thở vô là chuyển động từ dưới lên trên rồi cảm giác thở ra có thể là chuyển động xuống dưới hoặc là chuyển động ra trước, lúc đó lưng của quý vị từ từ thẳng. Lúc đầu mình có thể hướng đến cảm giác thở vô là cái cảm giác từ dưới lên trên rồi thở ra là đi ra phía trước thì lưng tự thẳng, không thể cong được. Thực hành đúng thì lúc đầu quý vị kinh nghiệm nhịp thở, cảm nhận nhịp thở bao gồm cảm giác thở vô thở ra, lúc đầu là ở bụng rồi lên ngực rồi mũi rồi thở ra phía trước thì từ từ lưng thẳng và vào định một cách dễ dàng. Cứ hướng đến chỗ bụng, cái phồng, xẹp và chỉ quan sát phồng, xẹp thì phải hướng tâm đến đó, dần dần sẽ cúi xuống.

Câu 9

Ngồi thiền miên mật lì đòn không đứng dậy có tốt không ạ? Con trước đây có theo một vị thầy theo phong cách: ngồi thiền muốn mang lại hiệu quả thực sự, ngoài việc giữ chánh niệm trong các sinh hoạt đời sống hàng ngày là phải ngồi thiền miên mật kéo dài hàng giờ không đứng dậy để luyện sự kham nhẫn, trả các nghiệp lực từ thô đến tế vì khi đứng dậy là thân động, thân động thì tâm động theo ít nhiều. Vậy theo thầy, quan điểm này như thế nào? vì con đã hành miên mật lì đòn không đứng dậy như thế và thấy rất hiệu quả, có khi ngồi liên tục 3, 4 giờ, 8 giờ, 16 giờ, có khi thức chúng từ 1g30 sáng hành thiền. ăn chỉ cữ sáng và ngồi lì không đứng dậy đến 9:00 tối; vì con thấy đức Phật cũng miên mật như vậy mới tìm ra chân lý, ngài từng tuyên bố không đứng dậy mặc cho thân xác băng hoại nếu chưa tìm ra con đường giải thoát. Hiện nay, tại một số trung tâm thiền lớn trên thế giới đã phục hưng lại con đường ngồi thiền miên mật như Goenca nhưng tại Việt Nam lại bị giới tăng, ni Phật giáo phản đối kịch liệt, hầu như chỉ theo con đường ngồi thiền một tiếng rồi đứng dậy đi kinh hành rất nhẹ nhàng?

Trả lời

Quý vị phải hiểu cái giải thoát là trí tuệ chứ không phải là giải thoát ở tư thế ngồi và Chánh định của Phật giáo là trong mọi tư thế chứ không phải chỉ có tư thế ngồi mới đạt được Chánh định. Quý vị học bài Nhất giả hiền giả rồi và thấy rằng đức Phật tìm ra con đường và giải thoát chỉ trong một đêm thôi chứ đâu có là phải ngồi miên mật. Trước đó, 6 năm khổ hạnh thì ngài cũng đã ngồi miên mật rồi và cái đó không đưa đến kết quả nên ngài mới từ bỏ nó. Nói rằng đức Phật phải ngồi miên mật mới tìm ra mới giải thoát thì điều đó không chính xác. Thực hành thiền hành, thân động hoàn toàn, quý vị sẽ thấy dễ dàng vào định hơn là tọa thiền nữa là khác. Rất nhiều quý vị mới bắt đầu thực hành thì những cái thời ngồi thiền đầu tiên là rất khó khăn, đau nhức, khó có thể đạt được định nhưng chuyển sang tư thế thiền hành thì thấy thoải mái, đạt được định liền. Vì vậy, không phải tư thế định chỉ là ngồi không thôi. Mục đích của việc thực hành Phật giáo là để chấm dứt tham, sân, si, chấm dứt khổ trong đó có phần định để kinh nghiệm được cái thấy thuần túy là tỉnh giác. Với cái thấy thuần túy tỉnh giác là không có tham, sân, si, là

chấm dứt khổ và việc này không phải chỉ duy nhất là ngồi mới chấm dứt khổ. Ngồi liên tục như vậy chỉ là hết khổ trong khi ngồi thôi còn mọi tư thế khác quý vị không làm được. Quý vị sẽ thấy rằng Chánh định là phải thực hành trong mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi… làm sao cho thuần thục. Vả lại, nếu không đạt được định, quý vị ngồi một tiếng hay hai tiếng hay 10 tiếng… chỉ là đưa đến khổ thân thôi. Quý vị thấy rằng ngồi mà không đạt định 5 phút là đau nhức rồi và khi đau nhức không đạt định thì lộ trình tâm đó là Bát Tà đạo chỉ sân với những đối tượng đó thôi. Ngồi với cái đau nhức, với sân như vậy chỉ là chịu đựng khổ, cố gắng nhẫn nhục để chịu đựng khổ chứ không có ích lợi gì hết, quý vị phải hiểu rằng phải tu tập trong mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi… Nếu ngồi hai tiếng mà vẫn an trú trong định, không có đau nhức, vẫn có cái vui thoải mái, cái hỷ lạc của Chánh định thì quý vị có thể tiếp tục ngồi nhưng cũng không cần thiết phải ngồi đến hai, ba tiếng. Lúc nào có công việc gì, mình có thể làm các công việc, mọi sinh hoạt, mọi cái nhưng làm vẫn ở trong Chánh định sơ thiền thì lúc đó mới kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Ở đây, quý vị thấy là tọa thiền rất quan trọng bởi là cái đầu tiên để giúp cho quý vị kinh nghiệm được cái hỷ lạc, cái vui, thoải mái khi ở trong định, mới thấy đó là một thứ hạnh phúc nội tâm kỳ diệu, không phụ thuộc vào thế giới bên ngoài, mới hiểu khi đạt đến hỷ lạc mạnh: chỉ có tọa thiền mới đạt được tam thiền, tứ thiền. Nhị thiền, tam thiền là cái hỷ lạc mạnh, cái thoải mái rồi đặc biệt là tứ thiền: kinh nghiệm được sự vắng lặng, vắng lặng cả khổ, cả vui. Thế thì tọa thiền là một chi tiết, một tư thế thôi, ngồi lâu hay ngồi mau cũng không quan trọng mà quan trọng là sự thực hành liên tục trong các tư thế khác nhau.

Quý vị thấy kinh điển là sự kết tập của những người sau, có những điều trong kinh điển thuật lại chính xác lời Phật nhưng cũng không phải tất cả đều chính xác mà thậm chí là cách nói của những người sau nữa là khác. Vì vậy, chúng ta phải là dựa vào năm tiêu chuẩn của của Chánh pháp để suy xét những điều trong kinh điển. Năm tiêu chuẩn đó là thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không bị chi phối bởi thời gian, có tính chất hướng thượng, cho người trí tự mình giác ngộ. Thí dụ, trong kinh Khu rừng sừng bò (tiếng pali: Gosinga) có nói đến ca ngợi sự tinh tấn: "Một vị tỳ kheo, sau khi khất thực xong, ngồi kiết già, lưng thẳng với quyết tâm là chừng nào chưa chứng được đạo quả thì cho dù máu ngừng chảy, xương thịt có tan nát thì ta không đứng dậy." Đây là cách nói ẩn dụ để ca ngợi cái tinh tấn thôi chứ sự thực không phải như vậy và thậm chí hơi quá đáng bởi vì làm gì có cái quyết tâm như vậy. Quyết tâm như vậy, theo diễn tả đó là chấp thủ rồi. Quý vị phải thấy là có những cái từ kinh điển để mà khuyến khích, giúp cho người ta có cảm hứng (sau này còn gọi là Dục như ý túc) còn thực tế thì làm gì có một người nào mà có thể ngồi đến mức xương tan, máu không chảy nữa mà vẫn ngồi! Quý vị thấy đó là những điều người ta nói phóng đại lên, tưởng tượng ra để ẩn dụ một sự tinh tấn thôi chứ làm gì có sự thực một người nào có thể ngồi mà máu ngưng chảy mà còn ngồi được. Chúng ta phải hiểu những ẩn dụ đó.

Câu 10

Kính thưa Sư, con chưa liên kết bài học Lý Duyên khởi với ứng dụng vào cuộc sống, vai trò của lý duyên khởi có tác dụng gì đến việc buông bỏ tham, sân, si? Xin sư cho chúng con vài ví dụ cụ thể để chúng con hiểu rõ hơn. Con cảm ơn sư.

Trả lời

Quý vị quan sát sự thực và dựa trên sự thực đó để tư duy mới hiểu được lý duyên khởi hay quy luật nhân - quả là hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh ra quả. Với sự thực các sự vật, hiện tượng là do duyên khởi nên có tính chất vô thường tức là sinh lên rồi diệt đi và chỉ tồn tại một lần duy nhất như vậy thôi, không lặp lại lần thứ hai; và tính chất thứ hai là tính chất vô chủ, vô sở hữu của các sự vật hiện tượng. Đây là nền tảng của giáo pháp để thấy rằng các sự vật hiện tượng vật chất hoặc tinh thần thì có hai đặc tính: vô thường và vô chủ, vô sở hữu hay là vô ngã. Hiểu biết đúng sự thật, thấy vô thường là các sự vật, hiện tượng vật chất hoặc tinh thần sinh lên rồi diệt đi, không tồn tại mãi: trước khi sinh nó không ở đâu cả, sau khi diệt đi nó không về đâu cả, nó chỉ tồn tại, chỉ hiện hữu duy nhất một lần như vậy. Thấy vô thường như vậy thì hiểu được quy luật của cuộc sống: tất cả đều vô thường và khi hiểu được quy luật vô thường như vậy thì giác ngộ được, tuệ tri được cái nguy hiểm của tham ái. Nếu như thích thú hay gọi là tham ái một sự vật, hiện tượng nào đó thì muốn nắm giữ nó, muốn nó mãi mãi là của mình và muốn nó tồn tại mãi, muốn nó là của mình mãi mãi; bản chất của nó là vô thường, nó sẽ diệt đi cho nên đã nắm giữ, đã ràng buộc với nó khi nó mất đi thì sầu, bi, khổ, não sẽ khởi lên. Chính giác ngộ vô thường và giác ngộ sự nguy hiểm của tham ái cái đối tượng vô thường, nếu thực sự thấm thía cái giác ngộ đó thì chấm dứt được tham ái bởi vì tham ái là nguy hiểm, đưa đến khổ. Tham ái thì muốn nắm giữ, muốn nó tồn tại mãi mãi nhưng điều này không thể được: nó sinh lên rồi đến lúc nó diệt và khi diệt mất mà tham ái nó, nắm giữ nó, ràng buộc với nó thì khổ sẽ khởi lên. Giác ngộ được vô thường, giác ngộ được tham ái đối tượng vô thường là nguy hiểm, là khổ lúc đó sẽ chấm dứt được tham ái. Thí dụ như con người do tham ái, ràng buộc, yêu thương bố mẹ muốn bố mẹ, con cái, người thân của mình tồn tại mãi mãi - chấp thường cho nên muốn là còn mãi mãi - nên khi bố mẹ hay người thân của mình chết thì sầu, bi, khổ, não sẽ khởi lên còn người hàng xóm chết, không có yêu thương họ, không ràng buộc với họ thì vẫn bình thản. Quý vị thấy nguyên nhân của khổ là tham ái cái đối tượng vô thường, nếu giác ngộ đối tượng vô thường thì con chết hay là bố mẹ chết hay là bất kỳ một người nào chết sẽ thấy nó là quy luật, thế là bình thản về nó. Không tham ái nữa, không mong muốn tồn tại mãi mãi nữa mà biết rằng sự chết là quy luật, không ai làm chủ, không ai điều khiển được lúc đó sẽ bình thản được với cái chết của người thân, của cha, mẹ, của con cái cũng như của chính bản thân mình. Giác ngộ lý duyên khởi: thứ nhất là giác ngộ quy luật vô thường, nhưng giác ngộ quy luật vô thường phải kèm theo soi sáng lại thực tại là tham ái đối tượng vô thường thì rất nguy hiểm vì tham ái thì ràng buộc với nó, mong nó tồn tại mãi mãi, vì vậy khi nó mất đi, khi nó vô thường, nó biến hoại, biến diệt, mất đi thì sầu, bi, khổ, não sẽ khởi lên; khía cạnh thứ hai là vô chủ, vô sở hữu - có nghĩa là tất cả các sự vật, hiện tượng là duyên khởi: vô chủ, vô sở hữu - không thể làm chủ không thể điều khiển được. Con người lại sống với tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển là trái quy luật đưa đến đau khổ. Chẳng hạn như mọi sự việc trong gia đình vợ, chồng, tương tác giữa vợ và chồng mới phát sinh kết quả, không phải do chồng cũng không phải do vợ, không ai là chủ nhân, chủ của kết quả đó. Trong đời sống gia đình hay trong đời sống giữa mình và một đối tác: tương tác với nhau thì ra kết quả kinh doanh hay gì đó, nếu như kết quả tốt thì cho rằng mình làm ra kết quả

này, mình điều khiển kết quả này cho nên kết quả này tốt sẽ rất thích thú nhưng khi thất bại thì thậm chí cho rằng đối tác làm ra kết quả này, kết quả xấu do đối tác làm ra. Những hiểu biết đó đưa đến xung đột, đưa đến đổ lỗi v.v... còn hiểu rằng cái kết quả phụ thuộc cả hai nhân, tương tác với nhau mới ra kết quả thì biết rằng kết quả này không ai làm chủ, không điều khiển được sẽ bình thản đối với nó. Quý vị thấy trong đời sống hàng ngày người chồng thì có tư tưởng điều khiển vợ, người vợ thì có tư tưởng điều khiển chồng cho nên xung đột. Nếu thấu suốt quy quy luật nhân quả thì thấy rằng mọi việc trong gia đình là tương tác giữa chồng và vợ nó mới ra kết quả, kết quả này không ai điều khiển được cả, không phải do ai làm ra cả mà do tương tác của cả hai người, và như vậy thì thành công hay thất bại cũng không ai đổ lỗi cho ai mà biết chấp nhận cái kết quả bởi quy luật duyên khởi: không do ai điều khiển, không do ai làm ra cả. Quý vị phải quan sát trong thực tế để rồi tuệ tri. Đương nhiên học một lần là chưa đủ nhưng nền tảng của bài giảng đó là tương đối đầy đủ để quý vị quan sát trong thực tế. Cái nguyên lý đầy đủ rất là dễ dàng rồi, quý vị quan sát vào trong cái thực tế thôi. Thí dụ, đa phần giải thích là thầy giáo giỏi thì học sinh sẽ giỏi nhưng thực sự kết quả là do tương tác giữa ông thầy giáo và học sinh đó, nó phụ thuộc cả hai chứ không phải một mình ông thầy giáo, nếu một mình ông thầy giáo dạy đứa nào cũng học giỏi như nhau cả nhưng rõ ràng kết quả không những là phụ thuộc ông thầy giáo mà còn cả phụ thuộc từng đứa học sinh nữa. Quý vị quan sát thực tế để thấy được lý duyên khởi.

Câu 11

Tâm si là đi tìm cảm giác thoải mái, tốt hơn ở cái hiện tại. Vậy con học Bát Chánh đạo cũng tìm cầu có cuộc sống tốt hơn, an vui hơn có xem là si không ạ?

Trả lời

Câu hỏi này rất hay. Trong Bát Tà đạo, khi xuất hiện đối tượng dễ chịu thì tâm tham khởi lên còn xuất hiện đối tượng khó chịu thì tâm sân khởi lên, xuất hiện đối tượng trung tính thì tâm si khởi lên đi tìm cái đối tượng dễ chịu trong quá khứ hoặc tương lai để thay thế đối tượng trung tính trong hiện tại. Quý vị thấy lộ trình tâm Bát Tà đạo luôn luôn đi tìm kiếm đối tượng dễ chịu để thay thế đối tượng trung tính, đó là bản chất của tâm si trên lộ trình tâm Bát Tà đạo. Khi thực hành Bát Chánh đạo, quý vị phải hiểu rằng không có tâm tham đối với đối tượng dễ chịu, không có tâm sân đối với đối tượng khó chịu, không có tâm si đối với đối tượng trung tính. Cho dù đối tượng đó là dễ chịu, khó chịu hay trung tính cũng không có tâm tham, tâm sân và cũng không có tâm si cho nên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo không tìm kiếm đối tượng dễ chịu để thay thế đối tượng trung tính nhưng trên Bát Chánh Đạo có Chánh định. Chánh Định ở mức sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền và với các tầng thiền này thì có các cảm giác vui, thoải mái mà thuật ngữ Phật học gọi vui là hỷ, thoải mái là lạc. Bát Chánh đạo có an trú cái vui thoải mái, cái vui thoải mái này không phụ thuộc vào các đối tượng bên ngoài mà do chú tâm liên tục mà khởi lên. Trên Bát Chánh đạo có sẵn cái vui thoải mái đó đâu cần phải tìm cầu nữa. Chưa tu tập Bát Chánh Đạo, khi học biết rằng trên Bát Chánh đạo có cái vui thoải mái, có chấm dứt khổ, không có khổ, vui với các cái đối tượng bên ngoài nhưng mà có cái vui thoải mái ở bên trong không

phụ thuộc vào ngoại cảnh thì vẫn là lộ trình tâm Bát Tà đạo cho nên khởi lên là mình đi tu tập Bát Chánh đạo để có được hỷ, lạc, có cái vui thoải mái, có chấm dứt khổ trên Bát Chánh đạo. Chưa tu tập Bát Chánh đạo, mới chỉ có hiểu biết về Bát Chánh đạo và khởi lên tham muốn đi đến tu tập Bát Chánh Đạo thì đó vẫn là Bát Tà đạo nhưng khi đã tu tập Bát Chánh đạo, lộ trình tâm Bát Chánh đạo khởi lên thì lúc đó đang ở trên Bát Chánh đạo, đâu có khởi lên là đi tìm Bát Chánh Đạo nữa, đi tu tập Bát Chánh Đạo nữa. Lúc đó đang an trú trên Bát Chánh Đạo và trên đó có khổ diệt, có cái vui thoải mái của Chánh định đâu phải tìm cầu đâu nữa.

Câu 12

Thưa Sư, con muốn hỏi là lúc ngủ con có mơ cảm giác lo lắng sợ hãi như thật, ban ngày ngồi thiền con không có suy nghĩ gì, an trú thân tâm, chỉ trong giấc mơ con không làm chủ được cảm xúc tâm trạng bất an. Vậy con nên làm gì khi đối diện với sự bất an lúc mơ?

Trả lời

Đương nhiên là quý vị chẳng làm gì được bởi vì trong giấc mơ là Bát Tà đạo khởi lên thì có lo lắng, có sợ hãi và quý vị phải hiểu rằng bản chất của lộ trình tâm là vô chủ, vô sở hữu: không ai làm chủ, không ai điều khiển. Chỉ khi nào quý vị thay đổi lộ trình tâm Bát Tà đạo bằng lộ trình tâm Bát Chánh đạo thì lúc đó không còn bất an, không còn những thứ đó. Quý vị thấy đã là Bát Tà đạo có tham, có sân, có si thì không thể làm chủ được, không thể điều khiển được và nó diễn tiến theo quy luật của nó; còn khi thực hành Bát Chánh Đạo thay đổi được lộ trình tâm thì mới chấm dứt được cái bất an. Trong giấc mơ thì tế bào thần kinh não bộ lơ tơ mơ, nó hoạt động thế này, thế khác nên Chánh niệm không thể nào xuất hiện và quý vị chấp nhận rằng mơ thì như vậy thôi. Bát Chánh đạo chỉ thực hành khi tỉnh chứ mơ là không thể nào thực hành được.

Câu 13

Bây giờ con không muốn tương tác với đối tượng đó vì con cảm giác thông tin không hợp nhưng họ lại cứ tiếp xúc con hoài, con phải làm thế nào? con tránh xa đối tượng đó là sai hay đúng hay bây giờ cứ nói chuyện lại ở mức bình thường thôi? Xin Sư chỉ dạy cho con, con thực hành được lúc ngồi thiền thôi, có chánh niệm lúc đó thôi, khi hết thiền, lúc tương tác con không giữ được Chánh niệm và khởi lên khó chịu rất nhiều.

Trả lời

Nếu quý vị thực hành được Bát Chánh đạo khi tương tác thì cho dù đối tượng tương tác với quý vị phát sinh cảm giác dễ chịu, khó chịu hay là trung tính thì lộ trình tâm của quý vị là Bát Chánh đạo vẫn có lời nói, hành động, cư xử một cách tử tế, thân thiện, đúng mực với đối tượng đó. Nhưng nếu chưa thực hành được, khi tiếp xúc quý vị khởi lên khó chịu thì cách tốt nhất là là tránh xa cái người đó. Vấn đề là quý vị chưa đủ Chánh niệm để tương tác, để tiếp xúc, thấy rằng khi mà tiếp xúc như vậy quý vị khởi lên chán ghét v.v... thì là có thể cũng không nên tiếp xúc nữa, quý vị tránh xa. Khi nào tu tập tương đối, có thể chánh niệm được tương đối liên tục thì cho dù là người đó như thế

nào, thân hay sơ hay không quen biết hay người đồng quan điểm hay trái quan điểm không còn chi phối tâm Bát Chánh Đạo, lúc đó tâm Bát Chánh đạo khởi lên thì cho dù người đó như thế nào quý vị vẫn có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng đối xử - có nghĩa là vẫn có lời nói, hành động tử tế, thân thiện, đúng mực với người đó.